



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2023. 4. 24

5月後半

よていこんだてひょう

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべうちで	
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			その他
22	ごはん 肉豆腐 りっちゃんのサラダ		牛乳				ごはん		641	魚
		とうふ、ぶたにく		にんじん、しいたけ、ねぎ	たまねぎ		さとう、しらたき	みりん、さけ、しょうゆ		きのこ類
		ハム、かつおぶし	こんぶ	トマト	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		さとう	あぶら	26.4	種実類

チリコンカン…メキシコ料理由来のアメリカの郷土料理。スペイン語で「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」を意味する「チリ・コン・カルネ」が語源。

23	せわりパン チリコンカン ビーフンスープ アセロラゼリー		牛乳				パン		625	魚
		だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、ベーコン		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく		さとう	あぶら		海藻
		ぶたにく		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、きくらげ、ほししいたけ		ビーフン	チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	27.4	いも類
							アセロラゼリー			
24	ごはん げんきのでるレバー まごわやさしいじる		牛乳				ごはん		671	卵
		とりレバー、とりにく		にら			でんぷん、あぶら、さとう	ごま、あぶら		野菜
		とうふ、ほんぺん、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ		ほんぺん(さといも)、じゃがいも	すりごま	27.8	果物
25	チキンカレーライス (ごはん) ひじきのマヨサラダ	とりにく	牛乳				ごはん、こむぎこ	バター、あぶら	632	卵
		チーズ		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが		じゃがいも			きのこ類
		まぐろみずに、だいず	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり			すりごま、マヨネーズ	22.8	果物
26	パン ミートボールのケチャップに こまつなサラダ		牛乳				パン		631	魚
		ミートボール、ぎゅうにく		にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム		マカロニ、さとう	あぶら		海藻
		とりささみ		こまつな	キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう		さとう	あぶら	26.5	いも類
30	はちみつパン コーンシチュー ツナとやさいのごまあえ		牛乳				パン、はちみつ		591	卵
		とりにく	牛乳	にんじん、グリーンピース	とうもろこし、コーンクリーム缶、たまねぎ		じゃがいも、こむぎこ	バター、あぶら		きのこ類
		まぐろみずに		ほうれんそう	はくさい、もやし		さとう	ごま	24.5	果物

地場産給食の日・・・地元の食材がたくさん使われた献立となっています。

31	ごはん あじのなんばんづけ けんちょう		牛乳				ごはん		655	卵
		あじ		にんじん	たまねぎ		さとう	あぶら		海藻
		とうふ、とりにく、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ほししいたけ		さとう	あぶら	30.4	いも類

※29日(月)・・・振り替え休日

(都合により献立を変更することがあります。)

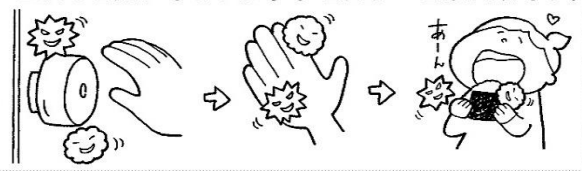
## 手洗い出来ていますか？

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。  
目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。  
体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが大切です。

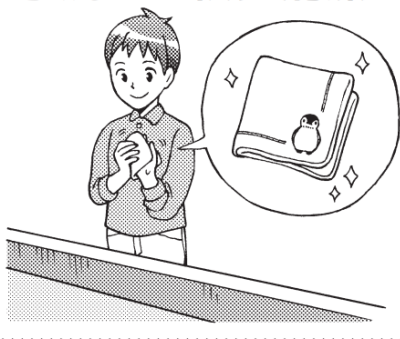


### 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



### 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんを手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。